



УТВЕРЖДАЮ

**первый проректор – проректор
по учебно-воспитательной
работе и развитию**

О.А. Красногорова

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Образовательная программа

**Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром
и академическим хором**

Направление подготовки / специальность

**53.05.02 «Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и
академическим хором»**

Уровень высшего образования

Специалитет

Москва, 2025

Оценочные средства дисциплины – фонд контрольных заданий, а также описаний форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине (модулю) при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации.

- **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Текущий контроль – систематическая проверка компетенций, знаний, умений, навыков обучающихся, проводимая преподавателем на аудиторных занятиях в соответствии с учебной программой. Текущий контроль включает в себя тематический контроль – контроль знаний по темам и разделам дисциплины с целью оценивания этапов формирования компетенций, знаний, умений, навыков обучающихся, усвоенных ими после изучения логически завершенной части учебного материала.

Формами текущего контроля по дисциплине являются: устные опросы, тестирование.

- **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися дисциплины на определенном этапе (за учебный год).

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает проверку знаний учебного материала по дисциплине; знаний компетенций, умений, навыков, способностей решать задачи в соответствии с типами задач будущей профессиональной деятельности.

- **Процедура ЗАЧЕТА**

Промежуточный контроль знаний проводится в форме зачёта, который позволяет оценить степень наличия знаний по различным компетенциям. Ответ оценивается по 2 балльной системе – «зачтено» / «не зачтено»,

Критерии и шкала оценивания

«Зачтено» ставится, если:

- студент активно/регулярно и без больших пропусков посещал занятия по предмету;
- студент продемонстрировал отличный/хороший уровень физической подготовки при сдаче нормативов; знание техники безопасности (основ анатомии и физиологии, для предотвращения травм)

«Не зачтено» ставится, если:

- студент систематически пропускал занятия;
- не овладел техникой безопасности.

В случае получения оценки «не зачтено» студент имеет право пересдать зачет в установленном порядке.

• **Типовые контрольные или практические задания к зачету**

- Для мужчин Аттестация
- Контрольные нормативы Зачет Не зачет
- 1. Подтягивание на перекладине (раз) 7 6 – 0
- 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) 17 16 – 0
- 3. Упражнение для мышц пресса (раз) 32 31 – 0
- 4. Прыжки в длину с места (см) 220 219 – 0
- Для женщин Аттестация
- Контрольные нормативы Зачет Не зачет
- 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)
- 1 -1 – -2
- 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) 17 16 – 0
- 3. Упражнение для мышц пресса (раз) 27 26 – 0
- 4. Прыжки в длину с места (см) 170 169 – 0

• **Проверка сформированности компетенций на ЗАЧЕТЕ**

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			Вид аттестацио нного испытания *
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
УК6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.				
Знать основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других	Недостаточно знает основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований	В достаточной мере знает основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.	Хорошо знает основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.	Опрос .

видов деятельност и и требований рынка труда.	рынка труда.			
• <i>Уметь</i> расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; • планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; • подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.	• Слабо умеет расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; • планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; • подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития	• Достаточно умеет расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; • планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; • подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития	Умеет адекватно • расставляют приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; • планируют самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; • подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития	
• <i>Владеть</i> навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками	• Недостаточно владеет навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками	• В достаточной мере владеет навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального	Свободно владеет навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками опре	

определения реалистических целей профессионального роста.	определения реалистических целей профессионального роста	роста	деления реалистических целей профессионального роста	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
- Знать методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; - роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы	- Недостаточно знает методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; - роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и	- В достаточной мере знает методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; - роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и	- Хорошо знает методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; - роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы	

контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	
• Уметь организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; • использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)	• Слабо умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; • использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; • выполнять индивидуально подобранные комплексы	• Достаточно умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; • использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; • выполнять индивидуально подобранные комплексы	Умеет адекватно • организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; • использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	

физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; • выполняют простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	(лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	
• Владеть опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего	• Недостаточно владеет опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля	• В достаточной мере владеет опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля	• Свободно владеет опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием	

организма; методикой организации и проведения индивидуальн ого, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях .	за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуально го, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуально го, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	своего организма; • методикой организации и проведения индивидуальног о, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	
---	--	--	---	--

**• МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО
ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно, а именно: преподавателем физической культурой, на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура рабочей программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.

- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по

избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Примерное распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» приведены в рабочих программах.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены выше.